



へちまツインズ
(東江さん)
6面に続く



2020年12月号

発行所 沖縄医療生活協同組合
豊見城市字真玉橋593-1
とよみ生協病院(8階)
☎ (098) 856-3107
ホームページアドレス <http://www.oki-iseikyo.jp>



発行人 上原昌義

沖縄医療生協の現状 2020年10月末

組合員数 97,686人
出資金 18億5,615万9千円

いのちとくらしを看る看護を

訪問看護ステーションなないろ開設にあたって

2021年1月、中部協同病院の7階に「訪問看護ステーションなないろ」を開設することになりました。現在、沖縄医療生協では「訪問看護ステーションにじ」において訪問看護サービスを提供していますが、中部地域では初めての開設となります。

高齢化が進み、団塊の世代が75歳以上となる2025年以降を目処に、住み慣れた地域で自分らしく生活が続けることができるように、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が進んでいます。その地域包括ケアシステムの中で、病気になっても住み慣れた地域で安心して生活できるよう専門職の視点から質の高いケアを提供し、在宅療養を支えることが訪問看護の大きな役割です。

具体的に訪問看護とは、主治医の指示を受け看護師等がお宅に訪問して療養生活を送っている方の病気や障がいに応じた看護を行うことです。病状や健康状態の観察、身体清拭、入浴介助、排泄介助、服薬管理その他、主治医の指示を受け病院と同じような医療処置も行います。また、病院の看護とは違い訪問するのは1週間に数回で時間も限られていますが、利用される方やそのご家族の意思・

11月末まで秋の「つながりづくり強化月間」でした。今年度は、いつもの月間とは全く違い、コロナ協力病院として患者を受け入れてきました。が、コロナ禍で多くの医療機関と同様に、これまでにない厳しい経営状況と日常活動に大きな制限がかかる中での取り組みとなりました。

沖縄医療生協は毎年、2億円の出資金集めを目標に取り組んでいます。昨年度は1億3700万円、一昨年度生活を尊重し、安心して生活できるよう支援します。

2020年、民主診療所開設から50周年を迎えました。当時9名の職員でスタートした診療所では看護師は3名、で当時の劣悪な医療情勢の中でも先駆的な訪問看護が行われ、沖縄医療生協の看護の原点が築きあげられてきました。

また、2020年は新型コロナウイルス感染症により社会環境が大きく変化し、私たちのくらしに大きな影響を与えています。今こそ原点に立ち返り、訪問看護でくらしの場で困っている人に寄り添い、誰もが安心して健康でくらすことができるよう、「いのちとくらしを看る」看護をめざしていきたいと思えます。

本部在宅ケア・訪問看護推進室
室長 大城真千子

コロナをのりこえる
年間2億円の増資を
達成させましょう

あわせました。しかし、一方で例年になく減資(出資金の減額)が続く、その額は約8000万円と増資額と減資額が拮抗するような状態が続いています。

日常の医療や介護の提供、新病院建設などをすすめるためには、資本となる出資金をしっかりと確保することがどうしても必要です。社会不安が続く、くらしが大変な状況の中ではありますが、「コロナをのりこえる」を合言葉に、月間の取り組みに続けて年末まで、年度末までの期間、引き続き生協を支える増資運動推進へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

まちづくり推進部

部長 香村英俊

「沖縄医療生協 にじのひろば」

毎週木曜日14:30～ ON AIR!

毎週ゲストをお呼びして様々な情報をお届けします。

聴き逃した時はfm那覇ホームページのポッドキャスト配信をクリック!

2週間後には、YouTubeでも聴けます。(見れます)

スマホでも

ラジオがなくてもアプリで聞ける!

ListenRadio 検索

介護ウェブの集い 2020

過去最高の145名が参加

11月1日(日)に「介護ウェブの集い2020」を開催しました。

沖縄県産業支援センター(大ホール)を会場として準備していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、産業支援センターは事務局の10名だけが集まり、ZOOMやYouTubeを活用したWeb配信での実施となりました。

「介護保険20年の歴史と次期介護報酬改定について」と題し、林泰則氏(全日本民医連事務局次長)に東京からWeb講演をして頂きました。

介護保険制度が始まって20年が経過し、①制度の機能不全、②介護職の人材不足、③保険料が払えないなど「3つの危機」に直面しており、介護保険制度存続のためにしっかりと声を上げる必要があることを再確認しました。

指定報告では、①自治体キャラバンの取り組みについて、②介護事業所アンケートの実施報告がありました。介護事業所アンケートでは、新型コロナウイルス感染症の影響で通所系事業所の約7割が減収となり経営も悪化、国の支援が必要であることが報告されました。

今回の介護ウェブへの参加者数は145名と過去最多となりました。民医連外の事業所からも多数の参加があり、より多くの方々と介護保険制度の課題について学習することが出来ました。

当日参加された方・後日YouTubeで視聴された方・実行委員の皆さん、本当にお疲れ様でした。

本部まちづくり推進部
介護事業課 屋良樹一



理事長声明

菅首相の日本学術会議会員任命拒否の撤回を求める

沖縄医療生活協同組合

理事長 上原 昌義

今回、日本学術会議の新会員人事で菅総理が任命拒否した6人全員は、安倍政権下で成立した組織犯罪処罰法、安保法制、特定秘密保護法や憲法改正に反対し、政府の方針に異論を示してきた学者です。その中には、辺野古新基地建設に対し政府の対応に抗議した早稲田大学の岡田正則教授も含まれ、沖縄にとっても決して無関係ではなく、政府の意に沿わない学者を排除する動きであり決して看過できるものではありません。

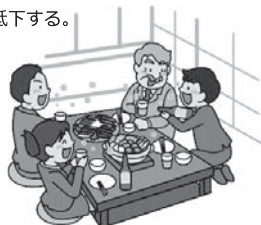
日本学術会議は日本の科学者を代表する機関であり、科学者が政治から距離を置き、独立して社会のあり方を科学的に提言する事は公平公正で正義ある社会を実現するために最も重要であります。

日本国憲法第23条に「学問の自由は、これを保障する。」とあり、その背景には1933年「滝川事件」や1935年「天皇機関説事件」など戦前に学者達が言論の自由を弾圧された事件がありました。「学問の自由への弾圧は戦争への第一歩」というのが歴史の教訓と述べておりました。憲法23条には戦争の苦い体験を繰り返さない思いが込められているのです。

政府は日本学術会議の行政改革の対象として検証すると述べてましたが、菅総理自身がまず任命拒否した理由や法的根拠を国民にしっかり説明し、任命拒否した6人を即時認めるべきです。もう二度と同じ過ちの歴史を繰り返してはいけません。もう二度と私たちの子や孫の世代に苦難の道を歩ませてはなりません。菅首相に日本学術会議会員任命拒否の撤回を強く求め、広範な人々と連帯して奮闘する決意であります。

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋外ラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



感染リスクが高まる「5つの場面」

新型コロナウイルス感染に
気を付けよう

老健かりゆしの里の 事業移管にあたって

切れ目のない 医療と介護を



「老人保健施設かりゆしの里の社会福祉法人への移管に向けて」については、本紙9月号で紹介がありました。今回は事業を継承する社会福祉法人からこれまでの経過と今後の構想を説明致します。

者の在宅復帰をめざす役割を持っています。

まず、社会福祉法人沖縄にじの会は、沖縄医療生協の中期計画の中で「安心して利用できる高齢者の住まいを整備しよう」の目的から誕生しています。所得に応じて利用料を減額できる特別養護老人ホーム（以下、特養）と有料老人ホーム、地域包括支援センターを運営しており、介護・福祉を専門とした職員約190名の法人です。

今回のかりゆしの里移管の最大の目的は、医療と介護を切れ目なく提供する事です。現在の医療制度は、短期間で入院から退院の流れとなっています。かりゆしの里は退院後に集中的なりハビリテーションを提供しながら、高齢

者の在宅復帰をめざす役割を持っています。

しかし、身体的な回復が見られても様々な理由で在宅復帰が困難となる場合があります。その際には、当法人が運営している特養を利用してもらうなど切れ目のない支援が提供できるものと考えています。但し、特養は法改正により要介護3以上の方が入居対象となりました。沖縄にじの会では、軽度の方もきちんと支援できるように2022年4月には、要介護1から入居ができる施設整備も計画しています。

沖縄県は、2040年まで高齢者の方が増加する見込みとなっています。沖縄医療生協と一体となって地域の高齢者とそのご家族を支援していくるように必要な介護サービスを展開していきたいと考えています。

社会福祉法人沖縄にじの会
事務長 玉城好史

無料・低額診療事業を 北部地域で初めて開始

やんばる協同クリニック

やんばる協同クリニックも、この度やっと医療生協内9番目の事業所として、名護の地域では初めての無料・低額診療事業を11月より開始しました。

無料・低額診療事業は、失

業などにより収入が著しく減少した方が医療費の心配をせずに治療を行い、自立に向けた就労支援や生活保護受給までの医療支援を行う制度です。これまで当クリニックは、申請基準の一つである夜間診

療を行っていないこと、生活保護受給の患者様が患者全体の10%に満たないことから基準を満たすことができず、申請できないものかと考え続けていました。しかしまずは行動を起こしてみようと、沖縄民医連の高崎次長と医療生協の照屋総務部長と共に県の担当者を訪ね懇談しました。

一番に懸念されていた、夜間診療の件は所長が特養ホームの嘱託医になっている事、午後は訪問診療を行っている

ことが評価され、生活保護受給者10%以上の要件も行く行くクリアしていくという事で申請することができました。

まだ受け入れ体制が十分に整っていない中、どのようにして対応していけるか思案しているところですが、すべての患者様が平等に安心して医療が受けられるようがんばります。

やんばる協同クリニック

事務長 山田義勝

2020年日本平和大会

～心を一つに
勇気と希望を持って運動を続けよう！～

11月21日（土）、日本平和委員会主催による「2020年日本平和大会全体集会」のオンライン視聴に参加しました。

安倍路線の全面承継を掲げる菅政権が、「自助・共助・公助」などと国民に自己責任を押し付け、日本学術会議任命拒否に見られる「国への反論」を許さないという言論への弾圧、そしてコロナ禍で苦しむ人々の生活と医療を重大な危機に追い込む中、一方でアメリカの核軍拡を支持し、辺野古や鹿児島馬毛島への新基地建設など基地強化をすすめる、米制兵器を爆買いする状況を知り、まさに戦争で苦しむ国へ突き進んでいる気配を感じました。

大会では、アメリカ、フィリピン、韓国と海外代表からの中継報告もあり、「心を一

つにくじけず、勇気と希望を持って運動を続けよう！」との連帯の呼びかけがありました。

また、名護、石垣島、宮古島、鹿児島馬毛島、横田や首都圏など各地からも、米軍基地建設反対、米軍用機配置撤回の取り組みや自衛隊基地建設への反対運動などの報告がありました。

さらに、防衛大学に在学中、教官や上級生からのいじめや暴力により退学を余儀なくされ心身ともに傷つき人生を狂わされ苦しんでいる元学生之母親が「自衛隊員の人権を守れ」と人権侵害裁判で闘っていることを涙ながらに訴える報告には心を揺さぶられました。

自治体からも玉城デニー県知の辺野古新基地建設反対公約の実現、種子島西之表市長



本部まちづくり推進部
組合員活動課 玉城徹

今回はフレイル予防のための食事編についてお話しします。

加齢に伴い筋肉や筋肉量が減ることで活動の低下、食欲の低下が起き、エネルギーやたんぱく質が不足となります。エネルギーやたんぱく質の不足は体重減少、低栄養につながり「フレイル」を招きます。食事はバランスよく摂ることも大切ですが、家族やお友達、みんなで楽しく食べる機会をたくさん持ちましよう。

1日に必要とされる食事の目安を紹介します。(レベルⅡは自立している方です。)

食事を作ることが大変な時は、ご飯と野菜炒め又はご飯とみそ汁(具たくさん)を1日分まとめて作ってもかまいません。その時は野菜だけではなく、豆腐や肉、魚、卵を加えバランスよく食べましょう。惣菜や缶詰もうまく利用してください。また、食事量の少ない方は、間食を摂ったり、油を上手に使うといいですね。

男女70歳 レベルⅡ 1日の食事の摂取目標量

男性：エネルギー1800kcal、たんぱく質60g
女性：エネルギー1500kcal、たんぱく質50g

	朝食	昼食	間食	夕食
男性	 エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	 エネルギー 550kcal たんぱく質 22.5g	 エネルギー 120kcal たんぱく質 2g	 エネルギー 660kcal たんぱく質 22g
女性	 エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	 エネルギー 370kcal たんぱく質 15g		 エネルギー 520kcal たんぱく質 17.5g

コロナ禍で取り組むフレイル予防④

健康づくり委員会 又吉 菜摘

「コロナ禍のもとで県民の命を守る社会保障制度の拡充を求める自治体キャラバン2020」は、10月27日国頭村からスタートし、本島内の27自治体(県庁含む)すべて訪問し懇談を行いました。

今年のキャラバン最大の成果は、ここ数年重点としていた「中学卒業まで子どもの医療費無料化」です。ついに県庁も「2022年4月から実施」で各市町村へ提案していることが判明。2018年には2万筆の署名を集め、県議会決議にまでなりましたが、あと一歩でした。近日、知事より最終発表があるのとのこと。コロナ禍で暗い話題が多い中、一つの希望となるでしょう。

コロナ後の社会に求められる「命優先の社会」「医療介

いのち優先の社会へ 自治体キャラバン2020



護制度の抜本改善」については、自治体と住民が力あわせ国を動かさねばなりません。しかし、今、国の財政誘導圧力に逆に自治体が揺さぶられています。「医療も介護も2割負担(2倍)」などの制度改悪から住民の命を守るためにも、現場でつかんだ困窮事例や多くの署名の力で自治体を励ましましょう。

今年はコロナ禍でキャラバン事前学習会もできませんでしたが、これからその分社保協として「自治体キャラバンの成果と課題」「社会保障制度」について「学習報告会」を開催していきます。支部やブロックでの希望をぜひお寄せください。

沖縄県社会保障推進協議会
事務局長 高崎 大史

「医療生協らしいSDGs」を広め・進めていこう！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsは、2015年9月にすべての国連加盟国によって採択された地球規模の

取り組みとして注目されている「持続可能な開発目標」です。

そもそもSDGsって何？読み方は「エス・ディー・ジーズ」。目的は私たちの子や孫、

ひ孫、さらにはその先の世代までも、ずっと豊かに暮らしていけるように、私たち自身が今やるべきことを大きく17個に分類したものがSDGsです。

SDGsが目指すものは、
①地球の環境を守りながら、
②すべての人が尊厳をもって生きられる社会と、③誰もが豊かな暮らしを継続的に営むことのできる経済を実現すること。①は環境、②は社会、③は経済の側面です。つまり医療生協の理念「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」そのものです。

例えると3個目の「全ての人の健康と福祉を」では健康をつくる。16番目の「平和と公正を全てのの人に」では平和をつくる。11番目の「住み続けられるまちづくりを」ではいのち輝く社会をつくる。などが理念にあてはまります。他の分類にしても医療生協の取り組みと一致する項目が多くあります。

医療生協として誰一人取り残さない・取り残されない社会の実現をめざすために、SDGsの実践を行えるよう学習を広げ、私たちが身近にできることから取り組んでいきましょう。

人事教育部

部長 玉城全一郎



嘉手川医師（右側）

10月15日、10月17日に開催された日本排尿機能学会において間質性膀胱炎（かんしつせいぼうこうえん）に関する研究で学会賞を受賞しました。
間質性膀胱炎は、膀胱痛と頻尿により生活の質を著しく低下させる難病の一つで、沖縄県では約60名の患者様が苦しんでおります。その原因（病態）が分かっていないために有効な薬物治療がなく、根本的治療法がないのが現状です。

び琉球大学との共同研究を通して間質性膀胱炎の病態解明に取り組んできました。
これまで、間質性膀胱炎は膀胱の間質（粘膜と筋肉の間）に炎症が起きて発症すると考えられていました。しかし、今回の研究でストレス顆粒という物質に注目してモデルと、ストレスのかかった細胞だけに発現するストレス顆粒は膀胱粘膜と血管だけに存在し、間質には認められませんでした。そのため、病態解明のカギは間質ではなく膀胱粘膜と血管であることが世界で初めて確認されました。
今回の研究成果が沖縄発の情報として発信され、新たな視点で間質性膀胱炎の病態や治療法の解明が進んでいくことが期待されます。
昨今のコロナ禍において明るい話題が少ない沖縄県ですが、間質性膀胱炎の患者様、県民や病院スタッフが少しでも元気になる話題として今回の受賞が貢献できれば幸いです。

沖縄協同病院
泌尿器科部長 嘉手川豪心



**泌尿器科の共同研究が
間質性膀胱炎の病態解明に貢献**
— 日本排尿機能学会の学会賞を受賞 —

11月
の日程

筋トレ(健康)教室



※新型コロナウイルス感染症予防のため状況判断に応じて中止もありえます。
まちづくり推進部へお問い合わせ下さい。

①小禄筋トレ教室 小禄市営住宅集会所

毎週金曜日 午前10時～午前11時
12月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25(金)

②我那覇教室(さくら班) 豊見城市我那覇公民館

毎週木曜日 午後7時30分～午後8時30分
12月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)

問合せ先
沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

コロナ感染拡大予防の為、2021年3月までの 会議、行事等の実施は中止または停止といたします。

- ① 全県ブロック会議(1月) 中止
- ② 新春のつどい・新春ピクニック(1月～3月) 中止
- ③ 虹のバレンタイン行動(2月) 中止
- ④ 新春囲碁大会(2月) 中止
- ⑤ 組合員活動交流集会(2月) 中止
- ⑥ まちかど健康チェック(定例) 停止
- ⑦ ブロック別グラウンドゴルフ大会 停止



無料法律相談のご案内

ところ：沖縄合同法律事務所(那覇民主診療所建物内)
対 象：医療生協組合員
担 当：事務所所属の弁護士が交代で受け持ちます

■ご希望の方は、こちらまで(予約申し込み・問い合わせ先)
沖縄合同法律事務所 ☎098-917-1088 住所：那覇市松尾2-17-34
平日、午前9時～12時 午後1時～5時30分にご連絡下さい。

辺野古テント村支援



沖縄医療生協主催の「辺野古座り込み16周年連帯行動」を11月14日(土)に予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い関係団体の活動休止を受け、年度内延期となりました。

しかし例年、寒い海風を凌ぐための木炭を届けており、こればかりは後回しに出来ないとし協平和活動委員会のメンバーで座り込みが始まった11月17日に合わせて贈呈式を行ってきました。

今後、新型コロナウイルスの影響を考慮しながら年度内開催を検討していきます。

平和活動委員会 賀数 裕規

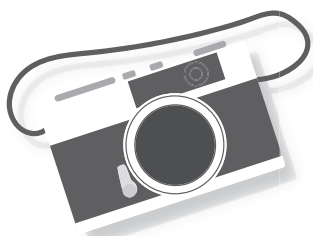
介護職員募集

勤務地 那覇市、糸満市

- ◆ 無資格者でもOK
- ◆ 勤務時間は相談可
- ◆ 資格取得に向けた援助制度もあります!



お問合せ先：沖縄医療生協介護事業課
TEL: 098-856-2519 (屋良)



私のベストショット♡ 自慢の写真を大募集!!

あなたのお気に入りの1枚を紹介してみませんか?
人物、風景、動物など何でも構いません。
あなたのステキな1枚をお待ちしております。

1面左上に掲載予定です。応募の方法は、お名前・住所・コメントを明記の上、画像データを添付し、上記のメールアドレスまでお送りください。採用された方には図書カード(500円)を進呈いたします。

※画像データは、ご自身で撮影されたものを応募してください。インターネット上のデータは著作権侵害になる可能性がありますので遠慮ください。

今月のベストショット♡

お名前：東江 英明さん

コメント：我が家の畑に80cmの双子のナーベラーが実りました

メールアドレス：okiiseikyodayori@yahoo.co.jp
問い合わせ連絡先：沖縄医療生協まちづくり推進部 ☎ 850-9004



組合員が亡くなったときの 医療生協脱退時の出資金返還について

- (1) 出資金の返還は、法定相続人に対してなされます（銀行預金と同じ扱いです）。
 - (2) 法定相続人であることがわかる書類として戸籍関係書類が必要になる場合があります。
 - (3) 脱退申請書に必要書類を添えて、まちづくり推進部まで提出ください。
- ※法定脱退とは、県外転居、死亡等による脱退のことです。

問い合わせ先
Tel 098-8500-9004
医療生協本部まちづくり推進部

組合員本人が死亡された場合（法定脱退）の出資金の返還手続きは、以下の要領になります。

定例理事会だより

◎第24期第17回理事会が10月24日に開催され、左記の議題について審議されました。

《報告事項》

- 1、各種委員会報告について
- 2、2020年度全国四課題実績報告について
- 3、労働組合関係について
- 4、やんばる協同クリニックの無料・低額診療事業開始について

《決議事項》

- 1、中部地域における訪問看護ステーションの開設について
- 2、新型コロナウイルス感染症の影響による借入金について

《協議事項》

- 1、2020年度上半期決算について
- 2、2020年度つながりづくり強化月間について

全国四課題の到達

	10月	2020年度累計	累計
組合員ふやし（人）	343	1,285	97,686
出資金ふやし（千円）	11,718	76,466	1,856,159
班づくり（班）	0	4	371
担い手ふやし（人）	15	58	1,032

担い手ふやしについては、現勢を載せています。

ふれあい広場

スマホで視聴

10月から始まった「FM那覇」での番組『沖縄医療生協にじのひろば』を楽しみにしています。ラジオでは聴けないので、スマホで聴いていますよ！

知花盛考（読谷村）

口角上げて

笑うことで、人に親切にすることでオキシトシンが分泌される。口角を上げるだけでも効果あり♡楽しくなる工夫を考えているとウキウキ。

千葉裕子（石垣市）

〇〇の冬

出かけることは少なくなりましたが、読書の秋を堪能しています。ストレッチしながら読書の冬もなかなかいいのでは…？

水無月（那覇市）

コロナ禍川柳

認知症予防にパズルなど楽しんでいます！コロナ禍でできた川柳を紹介。「やーぐまい パズルのあとにスクワット」

野原すみれ（西原町）

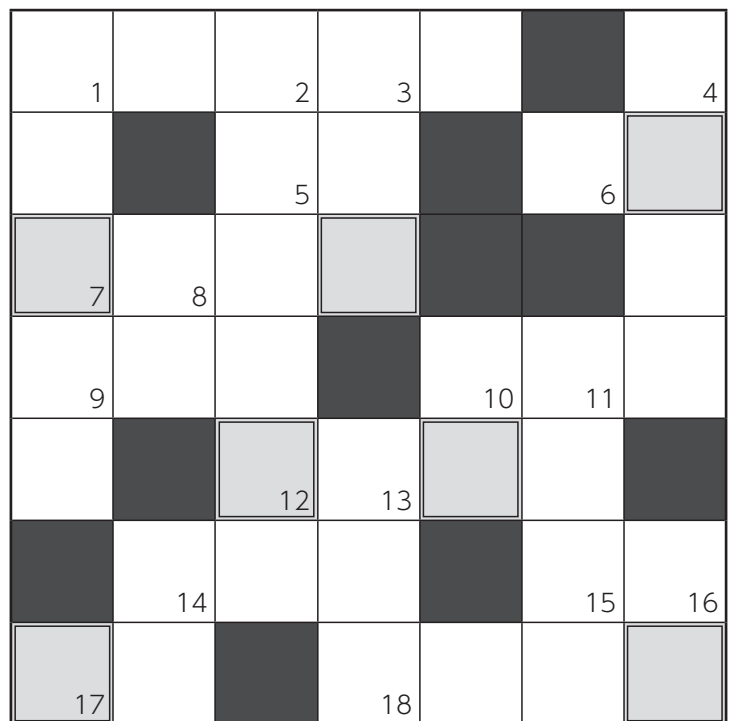
小さなエコ

家の庭に堆肥を作るためのスペースを作りました。食後の納豆のパックとヨーグルトを少し混ぜて、生ゴミも入れています。臭いもなくフカフカに仕上がります。20年位生ゴミは捨てていません。

T・M（宜野湾市）

クロスワードパズル

作・島袋 聡



タテのヒント

- 1、12月の誕生日
- 2、映画・演劇・落語・歌謡・音楽・舞踊などの芸芸で生活する人々の社会。芸能人の社会。芸界。
- 3、何かをするときにほかの物事に影響を及ぼす事情。わけ。
- 4、心を込めて物事をする。こころ。
- 5、鼻や口から吐く息。
- 6、南米から発祥し、1980年代後半に世界的に有名になったダンス及び音楽。
- 7、日本国憲法9条1項 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による〇〇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
- 8、丸い形をしたもの。まり。ボール。
- 9、手や足の指の先に生える角質の部分。

ヨコのヒント

- 1、標的。また。また、販売などの対象。
- 2、その時よりのち。その後。
- 3、アズキ・インゲンなどの豆を煮てつぶし、砂糖や塩を入れ、さらに加熱して練ったもの。菓子・汁粉などに使う。
- 4、よい結果をもたらすはたらき。ききめ。
- 5、職場での地位、勤務などが変わる。また、転・退任などの人事の動き。
- 6、昔から今まで。古くから。
- 7、法律などで禁止していたことを解くこと。
- 8、他人に財産・労力などを提供した報酬として受け取る財産上の利益。
- 9、罪や過ちに対するこらしめ。しづき。
- 10、そのことをするのに費やされる時間や労力。
- 11、一度にたくさん食べて腹にためること。食い置き。

テットウテツビ

テ	ン	グ	ツ	イ	カ
ン	ゲ	ツ	メ	ン	イ
ビ	ヒ	ン	カ	テ	ゴ
ン	カ	テ	ゴ	リ	ー
ザ	コ	ウ	カ	イ	ス
ハ	ブ	ン	メ		

当選者

・比嘉良盛（名護市）
・澤生（名護市）
・当眞さと子（うるま市）
・屋比久貞雄（那覇市）
・野原初枝（那覇市）
・兼島マサミ（那覇市）
・知念武彦（那覇市）
・宮間信子（那覇市）
・外間楓羽（那覇市）
・玉上里彰（那覇市）
・具志堅真理子（那覇市）
・田本徹男（那覇市）
・玉城美也子（八重瀬町）
・新垣直子（南城市）

35名の応募があり33名が正解しました。抽選で15名の方に図書カードをお送りいたします。
ご応募ありがとうございました。

二重枠のヒント

効果がすぐにはつきりと表れること

応募の方法

- マス目に答えを記入し、2重枠の文字のヒントを参考に並べ替えて下さい。
- 締め切りは1月15日（金）です。（消印有効）
- クロスワードパズルの解答・当選者は427号（令和3年2月5日発行）です。
- ハガキに答え・住所・氏名・一言コメントを記載しお送り下さい。正解者の中から15名に図書カードを贈呈します。

■送り先
〒901-0294 豊見城市字真玉橋593-1（8階）
沖縄医療生協本部 まちづくり推進部
☎098-850-9004

※クロスワードパズルの応募ハガキの余白に記入されている一言はふれあい広場に掲載されることがありますので、ご了承ください。

ふるさとスケッチ 壺屋界限



絵：上原 和博

沖縄医療生活協同組合

困ったときは
くらしの
相談窓口へ医療、介護、くらしなどで
お困りではありませんか？
お気軽にご相談ください。

〈窓口〉まちづくり推進部

Tel.098-856-2519

受付時間：月～金 9:00～16:00

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

LINE
公式アカウント沖縄医療生活協同組合の取
組みや健康に関する情報など
を発信します！

友だち募集中

まちづくり推進部：前田・屋良
098-856-2519

首里協同クリニック通所リハビリ 港川 現子



首里協同ク
リック通所リハビ
リでは、2カ月に
1回のペースで壁
画作成に取り組ん
でいます。
今回の作品は第
5弾！中秋の名月
です。
作品の見どころ
は何といっても本
当に流れているよ
うに見える光の
川。
利用者様のアイ
デアにより、こよ
りを作成して仕上
げました。
出来上がった作
品を見てお団子
が食べたくなりま
した！（笑）

作品コーナー

お団子が食べたくなる！
「中秋の名月」

首里協同クリニック

にらとえのきのサクラエビあえ(すこしおレシピ)

材料（2人分）

- ・にら（4cmの長さに切る）……………1/2束（50g）
- ・えのきたけ……………40g
- ・サクラエビ……………大さじ2（乾4g）
- ※ { しょうゆ・酢……………各小さじ1/3
- ごま油……………小さじ1/3

作り方

- ① えのきは石づきを除き、半分に切ってほぐす。
耐熱ボールににらとえのきを入れ、ふんわりとラップを
かけて、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ② サクラエビは耐熱容器に入れて、ラップをかけずに電
子レンジで10秒ほど加熱する。
- ③ ①のあら熱がとれたらキッチンペーパーで包んで水け
をふき、※を加えて混ぜる。
- ④ 最後にサクラエビを加えて混ぜ合わせたら出来上がり。

※今回、すこしおメニューを意識して1人前塩分0.2gに抑えていま
す。サクラエビは電子レンジで加熱することで香ばしさが増すた
め、少量の塩分で満足できる味わいになります。今月の
一品老人保健施設かりゆしの里
栄養管理室
新垣 友啓